



☆☆☆ 令和5年1月号 ☆☆☆

湯の花通信

〒415-0303 南伊豆町下賀茂 157-1 TEL 0558-62-3191

明けましておめでとうございます。本年も湯の花をご愛顧の程よろしくお願い致します。季節ごとに並ぶ地元ならではの新鮮なお野菜・果物・鮮魚など取り揃え皆様のお越しをお待ちしております。

1月は【お客様感謝祭ポイント5倍サービス】を実施致します。日頃の感謝を込めて1月中のお買い物は何度でもポイント5倍です。このチャンスに沢山ポイントを貯めて下さい。

**1月頃お店に並ぶ季節の商品は
ポンカン・ふきのとう・カリフラワーです。**

●香りがよくまろやかな甘み ポンカン

ポンカンはミカン科の常緑低木に属します。たっぷりの糖度と、酸味のバランスがちょうど良く、香りも爽やかで冬にぴったりのデザートです。そのまま食べるだけでなく、他の果物と合わせたスムージーや、炭酸水との相性もいいので、お酒に混ぜてサワーにしても美味しさを十分に味わえます。

贈答用も毎年人気がありますので、大切な方へ新年のご挨拶に送ってみてはいかがでしょうか。

選ぶ時にはずっしりと重みがあり、枝から切り取ったヘタの部分が小さくて、おしり側の色が濃いものはたくさんの日光を浴びた証拠なので、うまみを感じることが出来ます。

保存する時には、直射日光の当たらない風通しのいい涼しめの所に、保管するようにしましょう。箱で購入した時には、段ボール箱からかごに移し替えると下の方からも空気が入ります。冷蔵庫に入れる時には乾燥を防ぐために、一つずつ新聞紙かキッチンペーパーに包んで、ビニールの袋に入れておくと良いです。冷凍する場合には、ジッパー付きの袋に入れるようにして下さい。



●早春の味覚 ふきのとう

ふきのとうはキク科フキ属の多年草で、山菜特有の『苦味』や『香り』があります。

天ぷらや味噌汁、あえものやふきのとう味噌などに使うのが有名です。

一般的なアクの抜き方はたっぷりの沸騰した湯で短時間茹でることです。沸騰しているお湯に塩（湯の量の約1%）を加えます。その中にふきのとうを入れます。3~4分茹でたらすぐに冷水にさらします。冷水にさらすことでアクが抜けます。苦味を少し残したければ冷水にさらす時間は30分位にして、しっかりと苦味をとりたい場合は、何度か水を替えながら2~3時間さらしておくとお味が抜けます。

選ぶ時には、葉の色が鮮やかな緑で葉先がみずみずしいもの、茎はあまり太すぎなくて、つぼみがかたく閉じているものを選びましょう。小ぶりの物の方が少し苦みが少ないと言われています。

あまり日持ちのしない食材です。香りなどが損なわれないうちに、出来るだけ早く召し上がるのがお薦めです。短い期間保存する場合は洗わずに、乾燥を防ぐため、新聞紙に包むか、穴を数か所あけたポリ袋に入れて冷蔵庫で保存して下さい。



●コリコリ食感とほんのり甘い カリフラワー

カリフラワーはアブラナ科の一種の淡色野菜になります。お店には、オレンジブーケや珍しいロマネスコなどの種類も並びます。

料理によってホクホクやカリカリなど、食感を変えて召し上がると美味しい食材です。

ゆでて食べる印象が強い野菜ですが、蒸す・揚げる・炒める・煮る・つぶすなど、さまざまな調理法で楽しめる野菜です。

美味しくゆでるには、お湯に2%の塩を入れて約1分、硬めにゆでるのがコツです。ほろほろしやすいので茎の方に包丁を入れ、房をあまりばらさず大きめにカットしましょう。ゆであがったカリフラワーは、冷水にさらさず、ザルにあげてそのまま冷まします。

手軽に火を通したいのなら、電子レンジでの加熱もお薦めです。洗って小房に分けたら、水気はそのままラップをふんわりかけてレンジで、600Wなら2分30秒程度が目安。そのままサラダなどに使う場合は、好みの硬さになるよう加熱時間を調整して下さい。



選ぶ時には、花蕾がかたく締まり、こんもりと盛り上がっているものが新鮮です。全体的にずっしりとした重みがあるものを選びましょう。

保存するときはラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて入れましょう。すぐに使い切れない場合は、歯ごたえがしっかり残るかたさに茹でてから冷蔵庫で保存するようにして下さい。

シンプルカリフラワーの揚げ焼き

(材料) カリフラワー 1株 片栗粉 適量
油 適量 お好みのお塩 適量



- ①カリフラワーを一口サイズにしてよく洗い、軽く振って水気を落としボウルに入れておきます。
- ②カリフラワーに片栗粉を全体に行き渡るようにまぶします。
- ③フライパンに多めの油をひき、カリフラワーを茎に火が通るまで弱火でじっくり炒めます。
- ④火が通ったらお皿にうつして、お好みのお塩をかけて食べてください！



イチゴのきらび香も
たくさん並びます



煮物にすると
味がしみ込んで美味しい
大根



鍋料理に欠かせない
白菜



湯の花写真館



独特な風味を楽しむ
ほうれん草



湯の花 喫茶の
キウイフルーツソフト
ぜひお召し上がり下さい



鮮魚コーナーには色々な
魚が日により並びます。
この日は『メジナ』
『丸ソウダガツオ』が並びました



出荷者に聞いてみました



- 新しくカレーの出荷をするマジックインディアさんに「どんなこだわりのあるカレーですか。」と話を聞いてみました。「本格的なインドのカレーですが、日本人に喜んでもらえるように、色々アレンジをしながら作っているので、ぜひ食べてみて欲しいです」と笑顔で教えて下さいました。



1月のイベント

1月は【お客様感謝祭ポイント5倍サービス】



を実施致します。日頃の感謝を込めて1月中のお買い物は何度でもポイント5倍です。このチャンスに沢山ポイントを貯めて下さい。



材料 (作りやすい分量)

大根 200g 塩 1/3

柚子 1/4 個

A 柚子の絞り汁+水 大 1・1/2

砂糖 大 2・1/2

塩 小 1/3

- 1 大根は厚さ3mmのちょう切り。塩小1/3を振り10分程置く。
- 2 柚子1/4個の皮を千切りにし、果汁を絞る。
- 3 ポリ袋にAを合わせ、大根の水気を絞り袋に入れる。柚子の皮も入れ、袋の外から揉んで混ぜる。
- 4 空気を抜いて口を閉じ、10分~20分置く。



先日お客様に、「湯の花通信を、毎月楽しみに読ませてもらっています。料理も参考にしながら作っています。」と声を掛けていただき、とても嬉しかったです。感想の声はとても励みになりました。これからも皆様に喜んでいただける内容になるよう頑張っております。